

野菜いろいろ簡単レシピ。



どうして野菜嫌いになるのでしょうか

♥1 食べにくいことが野菜嫌いの原因になっているかも・・・

Q1 離乳食のときには食べていたのに幼児期になったら食べなくなったのですが

このような場合、食べ物は嫌いでも、食べにくいから嫌がるということが多いです。離乳食のときは食べやすいように工夫していたお母さんが幼児期になるとほっと安心して、食べやすくする工夫が足りなくなることも原因にあるかもしれません。

♥ 大人と同じ食事が問題なく食べられるようになるのは、6歳過ぎてから

1歳過ぎて、奥歯が生えたと、もう大人と同じような料理を用意する家庭が多いようです。しかし、大人と同じ食事が問題なく食べられるようになるのは、6歳以降です。それまでは、赤ちゃんのときから始めたかむ練習を続けている途中なので、大人と同じ硬さのメニューでは少し無理があります。とくに食物繊維の多い野菜は、ひと手間かけてあげる必要があります。

◆ 生で食べるキャベツのせん切り、レタス、きゅうりなど

大人は歯ごたえを楽しみながら食べますが、3歳くらいまでの子どもにはズルズルしてのどにつかえやすい、ガサガサ、ポソポソして食べにくいものです。



ゆでる、塩もみしてしんなりさせる(水洗い後しっかり水気を絞る)、油やバターで炒める、ホワイトソースやヨーグルトで和えたりすることもおすすめです！

♥ 「食べにくいから食べない」ことを嫌いだと決めつけて食べさせないと、本当にその食べ物が嫌いになってしまうこともあります。食べやすいように工夫してあげましょう。

♥2 不愉快な思いと食べ物を結びつけて嫌いになってしまったのかも・・・

Q1 初めて食べる食べ物は、なかなか食べてくれなせん。どうしたらいいでしょうか？

♥ **好き嫌いは子どもの性格、年齢に応じた脳の発達や感情とも深く関わっています。**

子どもはお母さんがバランスや彩りなどに配慮した食事でも好き嫌いが出てくる場合があります。

これは、初めての食べ物や味に不安を抱き、食べてみよう、トライしようという意欲よりも不安感が勝ってしまうためです。さらに、口の中に入れたときに食べにくかったりすると酸味や苦みへの抵抗が強くなってしまうこともあります。

たとえば体調が悪くて吐いてもどしてしまった物をのどにつかえて苦しい思いをしたなど不快な経験がまた同じようなことが起きたらと不安になり食べられなくなったということもあります。

子どもの不安を取り除いたり、軽くしてあげることが大切です。無理に食べさせることは逆効果です。まずはお母さんやお父さんがその食べ物をおいしく食べる姿を見せ、「おいしいね。食べてみない？」など誘いかける声がけを子どもにしてみましょう。



子どもと楽しむ食育あそび

色も形もきれいな「にんじん」

◇ さわってにおいを感じよう

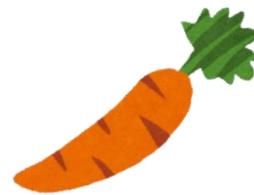
- ・ にんじんを手でさわって、ほっぺにつけてみましょう。
- ・ おいをかいたり、切り口のおいもかいてみましょう。

◇ 生で味わってみよう

- ・ 皮むき器で皮をむいてみましょう。楽しく皮むきたら生でポリポリ食べてみましょう。
- ・ にんじんジュース・・・りんご・レモン・セロリなどと一緒にジューサーに入れてジュースを作ってみましょう。

◇ 葉っぱのミニ栽培

- ・ にんじんの頭を水の張った小皿に立てておくと、新しい葉っぱが生えてきますよ。



さわった感じは？ どんなにおい？ どんな色？ どんな味？ など子どものことばを拾ってみましょう。

野菜嫌いをなくす料理の工夫 その1

～毎日のちょっとした工夫が大切！根気よく続けましょう～

始めのうちは、同じ仲間の野菜で栄養を補えば良いですが、調理法を工夫し、ゆっくりと味に慣れさせていきましょう。

揚げて香ばしさとコクをプラス	野菜独特のにおいや苦みを除く	食べやすさにひと工夫
<p>揚げ物は食べるときのカリッとした食感が食欲をそそります。</p> <p>特に作りたてや揚げたては香ばしく、歯ざわりが良いです。</p> <p>野菜はもともと旨みの少ない食品ですが、揚げるとコクがつき、旨みが増します。</p>	<p>独特のにおいや苦みは野菜嫌いの原因の一つです。</p> <p>においや苦みをやわらげるようにします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 水にさらしてアクを抜く ・ よく火を通す ・ カレー など 	<p>野菜嫌いな理由で一番多いのが食べにくさ。そこで食べやすい調理法を取り入れます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 細かく切り目を入れて噛み切りやすくする ・ ホワイトソースやケチャップをからめる ・ たまごとしなど他の食品と合わせる
野菜の色や形を生かす	食事を楽しませる	遊び感覚で料理に参加
<p>色のバリエーションがたくさんあり、形も自然のものならではの。</p> <p>子どもの興味を引くためにも色や形を生かした切り方や盛り付けを工夫しましょう。</p> <p>目先が変わって嫌いな野菜でも手が伸びることもあります。</p>	<p>子どもは、親がしつけや栄養に気をとられて余裕がなくなると、食事が苦痛になります。</p> <p>時には、手づかみしていいメニューやお弁当箱に詰めたり、庭で食事をするなど食べることを親子で楽しむようにしましょう。</p>	<p>子どもにとって調理は魅力的な遊びです。野菜を洗う、ちぎる、和えるなど簡単なことからさせましょう。自分で作ったものは達成感や愛着が生まれるため、苦手な野菜を食べるきっかけになります。</p>

子どもと楽しむ食育あそび

食べるとポリポリ音がする「きゅうり」

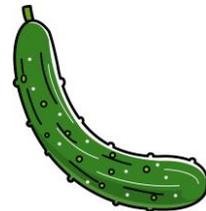
◇ さわって感じよう

- ・ きゅうりを紙袋に入れ、袋の上から子どもにさわらせてみましょう。
- ・ 名前あてをしてみましょう。
- ・ 袋からだしてにおいをかいだり、切り口のおいもかいでみましょう。

◇ きゅうりもみを作ろう

- ・ 輪切りにしたきゅうりをポリ袋に入れて、塩を加えて袋の上から手でもみもみしてみましょう。

さわった感じは？ どんなにおい？ どんな色？ どんな味？ など子どものことばを拾ってみましょう。



野菜嫌いをなくす料理の工夫 その2

～苦手な野菜、調理法を変えてみるのもひとつの方法です～

一旦嫌いになったものは、子どものほうも警戒心があるので調理法を変えたからといってすぐに食べてくれるようにはならないかもしれません。

親も根気が必要ですが、やってみる価値はあると思います。そして苦手な原因となるものを取り除いてあげて、食べられるようになるとそれだけ口にする機会も増え、結果的に苦手だったこと(苦味とか固さ)も克服することにつながります。

<p>ピーマンの苦味が嫌い</p> <p>ピーマンを切るときに、縦切りにする。縦に走るピーマンの繊維を断ち切るような切り方(輪切り)だと、細胞を切ることになり苦味が出てしまいます。もしくはまったく切らない方法もおすすめ。(丸ごと網焼きにしたりする)</p> 	<p>ナスの皮の色と硬さが苦手</p> <p>皮と身に分けて、身だけ使います。残った皮はきんぴらに。</p> 	<p>カボチャのホクホク感が苦手</p> <p>千切りしてハッシュドパンプキンに。軽くゆでてサラダにしてもよいでしょう。</p> 
<p>レンコンは硬いから苦手</p> <p>乱切りにして下ごしらえとして蒸しておく、もちりとした食感に。またはすりおろしてお団子にして汁物や煮物に。お餅のような食感で食べやすいです。</p> 	<p>オクラやモロヘイヤのねばねばが嫌い</p> <p>どちらも加熱し包丁でたたくことで粘り気が増します。オクラは丸ごとフライにしたり、モロヘイヤは葉を摘み取ってレンジで加熱し、粉末状に。</p> 	<p>里芋のぬめりが苦手</p> <p>皮をむいて塩でもんで水洗いします。下ゆでや素揚げしてから調理します。</p> 
<p>にんじんの食感と匂いが苦手</p> <p>煮物など柔らかいものが苦手な場合は生のせん切り、塩もみでサラダに。柑橘系の果物やハム、ツナなどと組み合わせてもよいでしょう。 匂いが苦手な場合はすりおろしてホットケーキやカップケーキなどに。</p> 	<p>ほうれん草の苦みが苦手</p> <p>ほうれん草はゆでて水にさらしアクを抜いてから、たまごや納豆、肉と組み合わせ調理します。それらの旨みで苦みが和らぎます。</p> 	<p>レタスの苦みが苦手</p> <p>レタスは生でサラダにすることが定番ですが、スープに入れたり、炒めたりするとしんなりし、苦みも和らぎます。</p> 

子どもが食べやすい野菜を使った簡単レシピ

♥じゃがいものお焼き

【材料/2人分】

じゃがいも	中 1 個 (100g)	
小麦粉	大さじ 1	
具	ちりめんじゃこ	大さじ 2 (10g)
	長ねぎ	1/6 本 (10g)
	ピーマン	小 1 個 (30g)
	にんじん	1/8 本 (20g)
	ピザ用チーズ	20g
スキムミルク	大さじ 2	
油	適量	
ソースやしそドレッシング	適量	



【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいてすりおろし、小麦粉を加えて混ぜる。
- ② 野菜はせん切りにし、具の材料とスキムミルクを①に加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を食べやすい大きさに流し入れ両面を焼く。
好みのソースをつけて食べる。

☀ 具は冷蔵庫内にあるもので OK !

♥ほうれん草とベーコンの和え物

【材料/2人分】

ほうれん草	4 株 (50g)
きゅうり	1/2 本 (50g)
ベーコン	2 枚 (40g)
しょうゆ	小さじ 1/2



【作り方】

- ① ほうれん草は沸騰湯でゆでて、水にとり、しっかり水気を絞る。1cm 長さに切る。
- ② きゅうりは半月の薄切りにして、塩ひとつまみ加えて手でもみ、しんなりとさせる。しんなりしたら流水で塩を流し、しっかり水気を絞る。
- ③ ベーコンは 5mm 幅に切り、フライパンで炒める。(油は敷かない)
- ④ ベーコン、ほうれん草、きゅうりを入れ混ぜ合わせ、食べる直前にしょうゆで和える。

♥こま切りトマトのヨーグルトサラダ

【材料/2人分】

トマト	1/2 個 (100g)
きゅうり	1/2 本 (50g)
プレーンヨーグルト	大さじ 2 (30g)
塩、こしょう	各少々
レタス	1~2 枚 (40g)



【作り方】

- ① トマトはへたを取って、皮をむき、1cm 角に切る。
- ② きゅうりは縦に二つ割りにし、薄くスライスする。
- ③ ヨーグルトに塩、こしょうときゅうりを混ぜて冷やしておく。
- ④ 食べる直前に③にトマトを加えて、さっと混ぜ合わせる。レタスはちぎり、器に入れて置き、③を入れて盛る。

♥スパゲッティサラダ

【材料/2人分】

スパゲッティ(細麺)	10g
じゃがいも	中 1/2 個 (50g)
きゅうり	1/3 本 (30g)
にんじん	1/10 本 (10g)
セロリ	5cm 長さ (10g)
(冷)コーン	小さじ 4 (10g)
ロースハム	1 枚
カレー粉	小さじ 1/4
マヨネーズ	大さじ 1



【作り方】

- ① スパゲッティは 3cm 長さに切り、沸騰湯で茹でしておく。
- ② じゃがいもは 1cm の角切り、にんじんは半月の薄切りにする。鍋に水を入れじゃがいも、にんじんをゆでる。ゆで上がったならざるにあげ、冷ましておく。
- ③ きゅうりは半月の薄切りにして、塩をひとつまみ加えて手でもみ、しんなりとさせる。しんなりしたら流水で塩を流し、しっかり水気を絞る。
- ④ セロリはきゅうりと同じくらいの大きさの薄切りにする。
- ⑤ ロースハムは 1cm の角切りにする。
- ⑥ 器にカレー粉とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ ボウルに野菜とハムを入れ混ぜ合わせ、食べる直前に⑥で和える。

♥ソーセージとポテトのサラダ

【材料/2人分】

フランクフルトソーセージ	1本(60g)
じゃがいも	1/2個(60g)
ホールコーン	大さじ2(30g)
マヨネーズ	大さじ2(30g)



【作り方】

- ① フランクフルトソーセージは5mm厚さの輪切りにする。
- ② じゃがいもは2cm角に切り、ゆでる。じゃがいもは柔らかくなったら①とコーンを加えて、ひと煮たちさせ、湯を捨てて、再び鍋を火にかけ、鍋を揺すりながら水気をとばす。
- ③ ボウルに②を移して、じゃがいもをざっとつぶす。冷めたらマヨネーズで和える。

♥野菜いっぱい焼き春巻き・カレー味



【材料/2人分】

にんじん	1/6本(25g)
もやし	50g
玉ねぎ	中1/2個(50g)
にら	10g
ピーマン	小1個(30g)
焼き豚(またはハム)	50g
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
春巻きの皮	4枚
油	適量

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は3~4cmの長さに細切りにする。
- ② にらは3~4cmの長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、野菜、焼き豚を炒め、調味料を加えて味を整え、冷ます。
- ④ 春巻きの皮に具を等分にのせて巻く。
- ⑤ フライパンに油を熱し、春巻きを入れて両面をカリッと焼く。

♥野菜たっぷりスープカレー

【材料/2人分】

豚バラ薄切り肉	2枚(60g)
大根	厚さ2cm(40g)
もやし	40g
キャベツ	1枚(40g)
にんじん	40g
トマト	1/6個(40g)
ブロッコリー	2房(20g)
しめじ	10g
大豆水煮(ドライパック)	20g
水	2カップ
カレールウ	1かけ(15g)
めんつゆ(2倍希釈)	大さじ3
マカロニ	10g

【作り方】

- ① 豚バラ肉はせん切り、大根とにんじんはいちょう切り、キャベツ2cmの角、トマトは1cmの角に切る。ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
- ② マカロニはゆでておく。
- ③ 水400ccに、めんつゆとカレールウを入れて火にかける。
- ④ ③にブロッコリーとマカロニ以外の材料を入れてコトコト煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、ブロッコリーを入れて、煮て最後にマカロニを加えてできがり。



☀ポイント

カレー鍋にアレンジ。マカロニの変わりのご飯を入れてとろけるチーズをかけてもいいです。
豚バラ肉の代わりにベーコン、野菜もお家にある野菜でいろいろアレンジできますよ！

♥プチトマトとブロッコリーのチーズ焼き

【材料/2人分】

プチトマト	6個(60g)
ブロッコリー	4房(40g)
塩	少々
かにかまぼこ	2個
ピザ用チーズ	大さじ2(30g)



【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて、ラップに包んで電子レンジで、約30秒加熱し、ラップを広げて塩をふり、そのまま冷ます。
- ② プチトマトはへたをとり、半分に切る。かにかまぼこは食べやすく切る。
- ③ アルミカップに①と②を合わせて入れ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで2~3分焼く。

♥ジャガピー炒め（じゃがいもとピーマンの炒め物）

【材料/2人分】

ピーマン	2個(100g)
じゃがいも	中1個(100g)
豚バラ肉(挽き肉でもOK)	60g
塩、こしょう	各少々
酒	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ1
合わせ調味料	
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
砂糖、片栗粉、水	各小さじ1
油	大さじ1



★ポイント

ピーマンを横に切ること、からいりすることで青臭さをやわらげ食べやすくなりますよ！

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、繊維を断つように、横に5～6mm幅に細切りにする。
- ② じゃがいもは縦長の輪切りにし、5～6mm幅の棒状に切る。
- ③ 豚肉は1～2cm幅に切り、塩、こしょう、酒、水溶き片栗粉をからめておく。
- ④ 合わせ調味料の材料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を入れて、中火で熱し、じゃがいもを炒め、表面がきつね色になったらいったん取り出す。
- ⑥ ⑤の空いたフライパンでそのまま豚肉を炒め、色が変わったら取り出す。続けてピーマンを中火でじっくりと炒め、青臭さをとばす。
- ⑦ ピーマンがしんなりして、色鮮やかになったら、じゃがいも、豚肉を戻し入れる。合わせ調味料をよく混ぜて回しかけ、炒め合わせてでき上がり。

♥かぼちゃのスープ

【材料/2人分】

かぼちゃ	1/8個(300g)
ベーコン	1/2枚(8g)
顆粒ブイヨン	小さじ1
水	1・1/2カップ
塩、こしょう	各少々



【作り方】

- ① 大さじ1(分量外)を加えてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ② かぼちゃは実の部分をスプーンですくいと、鍋に入れてフォークなどでつぶす。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ ②の鍋に水、顆粒ブイヨン、ベーコンを加えて中火にかけ、煮立ったら弱火で5分煮る。塩、こしょうで味を整える。

♥キャベツの豆乳スープ



【材料/2人分】

キャベツ	2枚(100g)
だし汁	100cc
豆乳	150cc
ホールコーン	大さじ1・1/2(20g)
みそ	小さじ1

【作り方】

- ① キャベツは1~1.5cmの角切りにします。
- ② 鍋にだし汁と豆乳を入れて、キャベツを加えて火を通し、味噌を溶き入れ、最後にコーンを加える。

♥野菜のキッシュ



【材料/2人分】

ほうれん草	1/3株(100g)
玉ねぎ	1/6個(40g)
ブロッコリー	3房(30g)
ベーコン	1枚
牛乳	100cc
タマゴ	1個
とろけるスライスチーズ	1枚
塩、こしょう	各少々
油	小さじ1
マーガリン	適量
ケチャップ	適量

【作り方】

- ① ほうれん草とブロッコリーは塩少々を入れた熱湯でゆで、水気を切り、荒みじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに油を熱し、炒める。
- ③ ベーコン、チーズは細切りにする。
- ④ ボウルにたまごを割りほぐし、牛乳を加えて塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ マーガリンを塗った耐熱皿に野菜とベーコンを入れ、④の卵液を加え、最後にチーズをのせ、オーブントースターで15分程度焼く。

〔おうちの方へ〕

「今度、ゆっくりお食事でも」。大人がよく口にするこぼすね。私たち大人は人生の経験から、一緒に食事するのは「心の交流」であり、「楽しみ」であることを学んできました。

子どもの頃から食事の会話で「心が満たされる感覚」や「受け入れられた安心感」を経験することは、大変大切です。

子どもたちには、家族や親しい人との「食卓での心の交流」の機会をたくさんつくってあげましょう。

「食育」で5つの力を身につけよう！

1 食べ物を選ぶ力

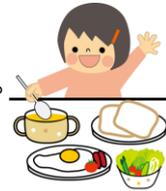
- 買い物と一緒にいき、いろいろな食材を見ることも大切です。
- 主食、副菜、主菜、くだもの、牛乳の5つの器をそろえて食べましょう。



2 味がわかる力

食べ物のおいしさがわかる力

- いろいろな食べ物を食べる機会をつくり「おいしい味」を教えてあげましょう。
- 季節(旬)の食べ物を食卓に並べてあげましょう。



3 料理ができる力

- 親子一緒に料理にチャレンジしてみましょう。
- 食事の準備(食卓を拭いたり、お箸を並べたり・・・)、食器の片付けを一緒にしてみましょう。



4 自分のからだを大事にできる力

- 太りすぎ、やせすぎ、むし歯に注意しましょう。
- 生活リズムを整えましょう。
「はやね、はやおき、あさごはん」の習慣を！

- ・朝・昼・夕食をしっかり食べよう
- ・食後のはみがきを忘れずに
- ・よく運動、ぐっすり睡眠



5 食べ物のいのちを感じる力

- 食べ物への感謝の気持ちを持ちましょう。命をいただいて食べていることを教えましょう。
- 郷土食や行事食を経験させましょう。お正月や季節の行事の料理の話などをしてあげましょう。



野菜いろいろ簡単レシピ。



富谷市保健福祉部子育て支援課

 地域で活動する栄養士の会
「プチ・ポア」のみなさんと
共同で作成しました。